第一图书网, tushu007.com

<<压力缓解游戏>>

图书基本信息

书名：<<压力缓解游戏>>

13位ISBN编号：9787532367504

10位ISBN编号：7532367509

出版时间：2003-1

出版时间：上海科技教育出版社

作者：罗伯特·爱泼斯坦

页数：171

字数：80000

译者：朱晨海

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<压力缓解游戏>>

内容概要

这些速成的游戏、练习以及活动为你提供了迅速、有趣的压力缓解途径——无论它们来自何时，来自何地；是在早晨的上班时间，坐在计算机前，还是为了应付难以相处的家伙。
为了让压力不再成为压力，甚至变得有趣，《今日心理学》的主编罗伯特·爱泼斯坦发明了数十个游戏，它们几乎涵盖了控制压力与放松的所有技巧，且全部经过科学研究确证有效。
　本书是为所有人准备的书；从埋头事务、时间紧迫的办公室职员到出席重要会议的经理，甚至那些拥有众多听众的演讲者。
这一创造性的压力缓解游戏集：　·帮助缓和和工作与生活中的高压；　·超级简单的放松练习；　·个人与团体均适用；　·包括50个活动与技巧——大多数耗时不超过5分钟。

作者简介

罗伯特·爱泼斯博士是《今日心理学》的主编，是美国国际大学的研究员。
爱泼斯坦博士在哈佛大学获得了博士学位，《时代》、《纽约时报》和《发现》曾报道过他的研究成果。
他的通俗文章也常出现于《华盛顿邮报》和《读者文摘》上。

<<压力缓解游戏>>

书籍目录

做好准备 什么是压力控制游戏 对抗烦闷的游戏　针对零碎时段的积极计划 讨厌的老板游戏　关于老板的幻想与角色扮演 可以扔掉的观念　审视工作场合的非理性观念 幸福清单　创建一份个人放松的活动清单 把紧张吹跑　通过清肺呼吸迅速放松 把公司炸飞　通过诱导性想像让景象浮现在脑海 造一个放松机　学习利用身边的物品帮助自己放松 做个白日梦　通过自由想像提高放松感与创造力 电脑放松法　把计算机当作放松工具 奇妙的太空之旅　关于外太空的诱导性想像 一起来传话　电话游戏的一个有趣变例 地狱来的同事　关于如何处理人际冲突的角色扮演 眼动操　迅速而简单的眼球放松活动 闪闪发亮的屋顶　一个诱导性想象 好，不好，糟糕透顶　学习分清控制压力中好的与不好的方法 重力的魔法　通过被动伸展技巧放松……关于作者

媒体关注与评论

经研究证实！
缓解压力、得到放松的好方法！
新奇、有趣！
简短、有趣的活动，适用于公司，也适用于个人让你感觉更好！
本书是为所有人准备的书；从埋头事务、时间紧迫的办公室职员到出席重要会议的经理，甚至那些拥有众多听众的演讲者。

<<压力缓解游戏>>

编辑推荐

简短、有趣的活动，适用于公司，也适用于个人让你感觉更好！
经研究证实！
缓解压力、得到放松的好方法！
新奇、有趣！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com